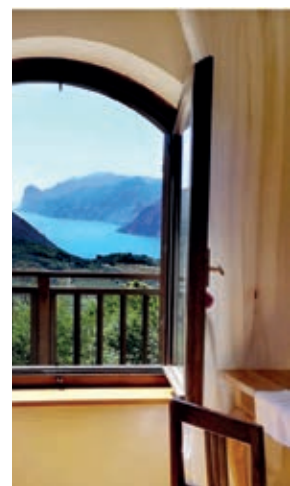
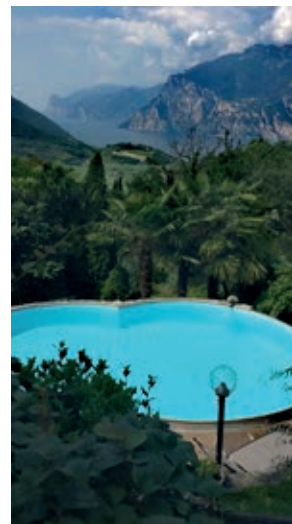
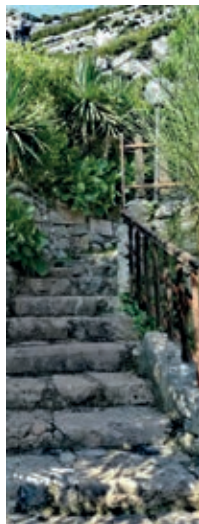




SOULFLOW YOGA GARDASEE

SOULFLOW I 2.- 5. Juli 20 **BEWUSST SEIN**
SOULFLOW II 5.-8. August 20 **ÜBERBEWUSST SEIN**

2 unabhängige Termine (können einzeln oder zusammen gebucht werden)



Herzlich Willkommen zum Sommer-Retreat 2020 am Gardasee!

Ankommen, die Kraft des Ortes spüren, einlassen, vertiefen, ausrichten, öffnen, heil sein -
EINFACH SEIN.

Wir verbringen je 3 feine, entspannte Tage in den Bergen mit Blick auf den sommerlichen Gardasee und widmen uns dem bewußten sein und was darüber hinaus geht. Das Level der Yogaeinheiten sind für Yogis die eine grundlegende bis fortgeschrittene Asanaerfahrung haben.

Die beiden Retreats bauen aufeinander auf - können aber auch einzeln gebucht werden!

SoulFlow I - Bewußt SEIN - 2.- 5. Juli 2020

Erden - Fließen - Brennen - Fliegen - In diesen 3 Tagen beschäftigen wir uns hauptsächlich mit den unteren 4 Chakren, den Elementen auf denen sich unser BEWUSSTES SEIN aufbaut und fliegen direkt in den Herzraum.

SoulFlow II - Überbewußt SEIN - 5.- 8. August 2020

Fühlen - Empfangen - Verbinden - Ankommen - in den 3 Chakren über dem Herzen kommen wir mit unserem ÜBERBEWUSSTEN SEIN in Kontakt - wir üben uns in den 3 Tagen in der Kunst uns dafür zu öffnen - eine spannende Reise.

Über mich

„Yoga verändert nicht nur unsere Sichtweise, es transformiert den Menschen der sieht.“ (BKS. Iyengar)

Die Yogapraxis ist für mich ein steter Begleiter auf allen Ebenen - weit über den Körper hinaus. Und mir macht es einfach Freude mit Euch gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen.

Jivamukti Yoga ist eine integrative Yogamethode, das heißt die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Yoga werden vermittelt.

Ein fließendes Üben der Asanas, ergänzt mit Yogaphilosophie, Atemübungen, Singen und Meditation lässt uns in tiefere Schichten eintauchen.

Im Endeffekt geht es um die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit - immer.

AUSBILDUNG: zertifizierte Jivamukti Yogalehrerin (300Std) mit Zusatzausbildung bei Patrick Broome (500Std), Sriram Yoga Philosophie (300Std laufend);

Weiterbildungen bei: Tmo Wahl (Anatomie), Krishnatakis (Thai Yoga Massage),

Unterkunft Casa San Tome

Die liebevoll gestaltete Yogapension www.soulswing.net (hier findet ihr auch viele Bilder) oberhalb von Nago/Torbole, mitten in den Bergen, ideal für zum Entspannen am Pool oder kürzere und längere Wanderungen, bietet uns in 2-4-Bett-Appartments eine gemütliche Unterkunft.

Zum Essen haben wir ein Buffet und genügend Platz auf dem Gelände. Das Yoga findet auf der zu 3 Seiten offenen Yogaplattform statt. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Abstandsregeln auf maximal 12 beschränkt, d.h. es ist ein kleiner, persönlicher Retreat ;-)



Unser Tag sieht in etwa so aus:

Eine ausgedehnte und thematisch runde Yoga-Einheiten, mit Asana, Pranayama, Philosophie, und Meditation, am Vormittag - anschließend Brunch - der Nachmittag lädt zum Entspannen oder Wandern/Spazierengehen, Baden im Pool oder am See ein - mit einer ausgleichenden Yogastunde (Yin Yoga, geführter Meditation, Kirtan oder Yoga Nidra) gehen wir in den Abend und lassen den Tag mit einem Abendbuffet ausklingen.

ABLAUF

Wir beginnen am Anreisetag abends um ca. 17:00 Uhr mit einer sanften Praxis und schließen am Abreisetag nach der Morgenpraxis und dem gemeinsamen Brunch.

voraussichtlicher Ablauf:

7:30 Uhr Tee und Obst

8:00 - 10:30 Uhr Yogapraxis

11:00 Uhr Brunch

- freie Zeit

17:00 - 18:30 Uhr sanfte Abend-Praxis (Yin-Yoga, Meditation, Singen, Yoga Nidra etc.)

19:30 Uhr Abendessen

Zwischen den Yoga-Einheiten gibt es Zeit zum Entspannen, Baden, Wandern, nach Arco zu fahren oder an den Gardasee (ca. 15-20 min Fahrzeit)

An- und Abreise

die Anreise ist selbst zu organisieren, wir können ab Bozen Fahrgemeinschaften bilden.

Verpflegung

Wir werden von Greta, der Gastgeberin wunderbar, vegetarisch / vegan verpflegt -> bei Unverträglichkeiten bitte kurz mitteilen.

Mitzubringen

Bitte bringe deine eigene Matte mit zum Retreat. Optional auch einen Gurt und 1-2 Blöcke und eine Decke. Solltest du keine Matte und Zubehör besitzen, gib gerne Bescheid dann organisieren wir das.

Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer, in 2- oder 4 Bett-Appartments, in denen die Betten 3 Meter auseinander stehen, außer bei im gleichen Haushalt lebenden Personen.

Preise

Einzel (SoulFlow I ODER Soulflow II)

Frühbucherrabatt 400,- EUR (SoulFlow I bis 14.6.20 / Soulflow II bis 30.6.20)

Normalpreis 440,- EUR

Zusammen (SoulFlow I UND Soulflow II)

Frühbucherrabatt 780,- EUR (bis 30.6.20)

Normalpreis 820,- EUR

beinhaltet:

- Unterkunft im DZ 3 Tage,
- Yogastunden Vormittag 2,5 Std und Nachmittag 1,5 Std,
- vegetarische Vollverpflegung

extra: Anreise

Verbindliche Anmeldung

Yoga-Retreat Nago, Gardasee

- SoulFlow I - 2.-5. Juli 2020
- SoulFlow II - 5.-8. August 2020
- Beide Retreats

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Email: _____

Telefon: _____

Ggf. Verletzungen: _____

Essensunverträglichkeiten: _____

Bitte zur verbindlichen Anmeldung das ausgefüllte Anmeldeformular an yoga@alice.yoga senden. Nach Bestätigung seitens der Veranstalter wird der Gesamtbetrag fällig.

Buchungskonditionen

Eine Stornierung muss schriftlich erfolgen.

Es gilt folgende Regelung:

- bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn 50% des Veranstaltungspreises
- ab 29. Tag bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn 75% des Veranstaltungspreises
- ab 6. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 95% des Veranstaltungspreises

Wichtiger Hinweis: Wir sind eine private Reisegruppe, jeder haftet für seine Reise und Aufenthalt selber, nur die Yogaeinheiten sind unfallversichert.

Da die Miete des Hauses o.g. Stornogebühren unterliegt, fallen diese auch für die Teilnehmer an.

Kontoverbindung

Alice Hönigschmid, Neideckstr. 53, 81249 München

HypoVereinsbank IBAN DE98700202700654307415, BIC HYVEDEMMXXX

Datum, Unterschrift Teilnehmer